

Lidija Maričič in Anica Spaich: Zmaga nad samim seboj je največji uspeh

Narava,
Foto: Marko Dolničar.

ŠENT- Slovensko združenje za duševno zdravje je nevladna in neprofitna organizacija, ki deluje v javnem interesu na območju Republike Slovenije v skladu z ustavo in ob doslednem spoštovanju temeljnih človekovih pravic. Poslanstvo združenja je psihosocialna rehabilitacija oseb s težavami v duševnem zdravju z namenom izboljšanja njihovega socialnega položaja in krepitev njihove moči pri skrbi zase, še zlasti pa ustvarjanja možnosti za njihovo čim bolj kakovostno in samostojno življenje.

Glasilo Šent namenja svoj prostor vsem, ki jih zanima področje duševnega zdravja. Odprt je za mnenja, stališča in predloge. Prizadeva si informirati in izobraževati uporabnike služb za duševno zdravje, njihove svojce in strokovne delavce.



Uvodnik

Gledano skozi zgodovino so bili posamezniki s težavami v duševnem zdravju odrinjeni na rob družbe, s stališča današnjega poznavanja bolezni pa so bile metode zdravljenja in obravnave velikokrat naravnost neverjetne.

Napredek medicine, razumevanje bolezni in razvoj družbe so vodili do današnjega drugačnega pogleda na duševne bolezni in v spremembo odnosa do posameznikov, ki pa je še vedno stigmatizirajoč. Čeprav še dolgo ne bomo dosegli zelene absolutne destigmatizacije in se kot družba otresli predsodkov, pa zagotovo živimo v času, v katerem je ne le sprejemljivo, temveč tudi zaželeno opozarjati na nujno potrebne spremembe v boju za pravice posameznikov, ki živijo s težavami v duševnem zdravju. Vprašanje je koliko so uporabniki v boju za pravice dejansko slišani, mnenje o tem lahko preberete v rubriki Svet uporabnikov. Če nam obravnava duševnih motenj v preteklosti ni v ponos, pa nas je zgodovina vsaj veliko naučila. Vsaj to, da je potrebno in pomembno se boriti za svoje pravice ter poiskati pomoč ob pravem času. Naša družba je razvila mnogo načinov pomoči. O različnih aktivnostih, dejavnostih, predstavitev, ki jih ŠENT izvaja v okviru psihosocialne in zaposlitvene rehabilitacije lahko preberete v prvi letošnji številki, ki zajema obdobje od decembra 2014 do februarja 2015.

Rebeka Novak



DNEVNI CENTER LJUBLJANA se iz vsega srca zahvaljuje podjetju FLOORING d.o.o., Celovška 317, Ljubljana, predvsem gospe Nadi Sivec in gospe Marinki Zavašnik za donacijo tapetniškega blaga.

Uredništvo:

Rebeka Novak, Jasmina Jakomin.

Oblikovanje in prelom:

Andreja Štepec.

Povzetki, prevodi in reprodukcija tega glasila se dovoljujejo, vendar ne za prodajo v komercialne namene, s tem, da se imenuje vir dobljenih podatkov. Prispevkov in fotografij ne honoriramo in ne vračamo.

DOGODKI IN NOVICE

Jasmina Jakomin:

Brezpredsodkov.si

Pridobitev akreditacije EVS

IZ ŽIVLJENJA CENTROV

DC LJUBLJANA

Joc, Živa in Smilja:

Realnost, izgubljena in najdena

Bernarda Kunstler:

Pustna sobota na Valentinovo

Lajko Felix v Kinu Šiška

Kulturni praznik

Veselili smo se pusta hrusta

Martina Počkaj:

Nepozabna zabava z »mojimi« ŠENT-ovci

DC KOČEVJE

Marta Urmaš:

Decembrski izlet v Novo Gorico

Tatjana Romih:

Delo koordinatorja obravnave v skupnosti na področju duševnega zdravja

Lidija Maričič:

Novoletno praznovanje

Dušan Muhič:

Pa smo pustovali

Dejan Šmalcelj:

Glasbena delavnica

DC NOVA GORICA

Slavko Trebše - Taras:

Izlet na Kras

**DC ZA UPORABNIKE PREPOVEDANIH DROG
IN TERENSKO DELO Z UPORABNIKI PRE-
POVEDANIH DROG**

NOVA GORICA

Šentki iz Nove Gorice:

Južna Afrika je prinesla sonce

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

Damjana Flajnik:

ŠENTGOR Radovljica teče

Obisk fitnesa

Pohod na Sv. Petra nad Begunjami

Avstralka Emma na obisku

Udeležba na snemanju oddaje *Slovenski pozdrav*

Sveže moči v ŠENTGOR-u Radovljica

Anže Bertoncely:

Kuharska delavnica: indijska kuhinja

Sprehod okrog Blejskega jezera in smučanje na Voglu

Pustovanje in peka krofov

10-prstno slepo tipkanje

DC ŠENT'K KRANJ

Karmen Antolič:

Obisk Etnografskega muzeja

DC ŠENTCELEIA CELJE

Alenka Gnilšek:

Nastop glasbeno pevske skupine Pušeljc

DC POSTOJNA

Mojca Studnička:

Pust

DC ŠKOFJA LOKA

Jože M.:

Stari grad (517 m)

Pavla Vrhunec:

Sankaški dan

Zlatko Grobin:

Sankanje na sankališču Mišouh

DC NOVO MESTO

Ana Alessandra:

Izdelava mask

Anonimni:

Mafini

Almir Poljak:

Peka palačink

Jure Kmet:

Peka rolade

Matjaž Markovič:

Plesni krožek

Anonimni:

Pustovanje

Janez Barborič:

Kuhanje ričeta

Mateja Smerkolj:

Matejin trideseti rojstni dan

Vera Albreht:

Sovice

Sabina Rangus:

Trška gora

Zoran Stanimirovič:

Valentinovo

Martin Udovč:

Veseli december ŠENT-a Novo mesto

DC ŠENTLENT MARIBOR

Zlatka Dolenc:

Kurenti - pustne šeme na Slovenskem

Martin Vrezner:

Sprehod v gozd

IZ ŽIVLJENJA STANOVANJSKIH SKUPIN

Stanovalci SS Ježica:

Bogračijada

PROJEKTNO DELO

Jasmina Jakomin:

Projekt ELOSH - bivanje s podporo

DELO JE NAJBOLJŠI ZDRAVNIK

Rehabilitantka:

Ta veseli dan kulture

SVET UPORABNIKOV

Andreja Štepec:

Kako pa kaj uporabniki?

ŠENTOVE PRAVNE OSEBE

Silvija Janežič:

Zavod Dlan

KOLUMNA

Lidija Maričič in Anica Spaich:

Zmaga nad samim seboj je največji uspeh

Lidija Maričič:

Hvala bogu se ne pogovarjam z radiem

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

Irena Štefančič:

Velikodušje

Maj

Drevo

Jože M.:

Raznobarvno

Jožica Hudoklin:

Pesem

Pavla Vrhunec:

Slovo

Simon Novak:

Moja zgodba

Vinko Krajnik:

O pomladi

BREZPREDSODKOV.SI

V letu 2014 smo na ŠENT-u začeli sodelovati s podjetjem Parsek, ki se ukvarja z IT rešitvami. Zasnovali smo družbeno odgovorno akcijo, ki je usmerjena v boj proti predsodkom do ljudi s težavami v duševnem zdravju.

Skupaj ustvarjamo spletno stran, katere namen je ustvarjanje pozitivnega odnosa do težav v duševnem zdravju ter oseb, ki se s tovrstnimi težavami srečujejo. S spletno stranjo brezpredsodkov.si želimo nuditi uporabne informacije osebam, ki se znajdejo v stiski, svojcem, prijateljem, sodelavcem, vrstnikom itd. Najpomembnejše je, da vsakdo lahko najde nekaj zase, se poduči o lastni stiski, poišče informacije o tem kako pomagati bližnjemu, se seznaniti z aktualnimi tematikami, vezanimi na področje duševnega zdravja in najde zbrane vire pomoči. Preko spletne strani www.brezpredsodkov.si želimo sporočiti, da so predsodki samo v naših glavah in da z njimi le otežujemo življenje in ne pomagamo osebam, ki pomoč potrebujejo.

Spletna stran bo javno zaživel v maju in bo predstavljena na tiskovni konferenci. Vsi si želimo, da bo to res uspešna akcija destigmatizacije težav v duševnem zdravju. Več o projektu v naslednji številki glasila ŠENT.

Jasmina Jakomin

PRIDOBITEV AKREDITACIJE EVS

ŠENT je v začetku leta 2015 pridobil akreditacijo za organizacije mladinskega prostovoljstva (EVS) v programu Erasmus+ in sicer za gostiteljsko organizacijo EVS.

Pridobitev akreditacije pomeni, da ŠENT lahko sprejema na izmenjave mlade prostovoljce, ki prihajajo iz držav Evropske unije. Za naše enote pa bo tovrstno sodelovanje pomenilo kulturno obogatitev programa, saj vsak prostovoljec prinese seboj tudi delček svoje kulture in države.

V letu 2014 smo imeli v DC Trbovlje in DC Postojna na obisku prostovoljce, ki so bili

na izmenjavah v lokalnih mladinskih centrih. Uporabniki, prostovoljci in strokovne delavke so bili navdušeni nad tako obliko sodelovanja. Na podlagi pozitivnih izkušenj smo se odločili za pridobitev akreditacije in v letu 2015 prijavljamo prvi projekt EVS prostovoljstva - DC Trbovlje v sodelovanju s MC Trbovlje se zavzema, da bo v septembru letos gostil prvega uradnega EVS prostovoljca v združenju ŠENT.

Jasmina Jakomin

**REALNOST, IZGUBLJENA IN
NAJDENA**

V sredo, 4. februarja 2015 sta nas umetnici Olja Grubič in Yuliya Molina povabili v Galerijo MoTa Point, ki ima prostore na Gosposvetski ulici v Ljubljani. Doživeli smo intermedijski projekt, ki na inovativen način (video, instalacija, zvok in performans) izhaja iz pričevanj o vizualnih, zvočnih in ostalih halucinacijah pri pacientih, obolelih za paranoidno shizofrenijo. Umetnici sta nam sporočili, da projekt objema nerazumevanje bolezni ter posledični strah in diskriminacije posameznika. Na ta način umetnost poskuša zmanjšati predsodke ter ozaveščati vprašanje nelagodja, sramu, strahu in diskriminacije, ki izhaja iz nerazumevanja in nepoznavanja narave psihičnih bolezni.

Razgovor

Baloni, baloni in še enkrat baloni. Kaj je zdaj to? Saj res, možganske celice v vsej svoji vrlini. Ha, saj to je to! Morje balonov, ali pa oblak belih balonov. Na sredi pa projekcija različnih načinov delovanja oziroma prikaz raznih duševnih stanj. Bolezenskih, da se ve. Okrogla miza. Nikoli, kljub dolgi poti norosti. Nisem pomislil na umetniški način prikaza norosti oziroma shizofrenije. Zanimivo. Debata. Umetnici sta povabili nas, štiri SENT-ovce - psihiatrinjo, upravnika, mentorja in prostovoljko. Stara jajca. Stokrat povedana zgodba, yendar vsakič na svoj način. Tudi dr. Vesna Švab je med ostalim povedala, da skoraj nikoli ni pomislila na tak način predstavitve. Skoraj premalo pa smo dali prostor umetniščini zgodbi in samemu vzroku za instalacijo. Nisem povedal, da sem tudi sam v bolnici občutil kristale na roki in mrzlično iskanje čipa v roki. Škoda! Pa vendar nam je uspelo! Pogovor nas je pripeljal tudi do socialne izključenosti in stigmatizacije duševnih bolnikov. Kljub temu, da se o tem razpravlja, pogovarja in se posveča veliko pozornosti, je na tem področju narejeno še veliko premalo. Večina se počuti odrinjene zaradi svoje bolezni ter velikokrat so jim kršene osnovne človekove pravice.

Premalokrat vidimo njihovo notranjost in čisto prevečkrat podcenjujemo njihove zmoglosti.

**Zaključek projekta in pikanje balonov
10. februarja 2015**

Realnost, izgubljena in najdena me je kar globoko presenetila, ko sem ugledala 2000 balonov in izvedela, da jih bomo »špikali«. Objel me je strah in bojazen, da bo pokalo celo kot petarde. Želela sem pobegniti takoj, ampak so me prepričali naj počakam pa čeprav pripravljena na beg. Toda, doživela sem nekaj presenetljivega. »Špikanje« se je začelo z iglami. In strah se je razblinil. Nastopil je val smeha, pri gledanju pikanja balonov.

Smilja

Joc, Živa in Smilja



Instalacija.
Foto: Borut Bučinel.



In še baloni.
Foto: Borut Bučinel.

PUSTNA SOBOTA NA VALENTINOVO

Na pustno soboto, 14.2.2015 smo se odpravili do Gallusove dvorane Cankarjevega doma na koncert *Gala Gjurina z gosti*. Vodstvo hrama kulture nam je namreč podarilo pet vstopnic za to enkratno in veličastno prireditev.

Gal Gjurin je velik skladatelj in vsestranski izvajalec na instrumentih ter pevec. Njegova sestra Severa pa je z žametnim glasom in svojo lepoto osvojila avditorij. Naš Pero Lovšin, stari roker je zaokrožil in končal koncert. Pretresena sem bila od presenečenja, ki so se vrstila od »komada« do »komada«. Gal je s svojim posebnim stilom razburjal občinstvo. Zvok trobente se je utapljal s saksofonom in pozavno; prvič sem videla tako velik sax. Enkratna zasedba se je poigravala z jazzovskimi zvoki (in videzom) iz časa prohibicije - norih 30-ih let preteklega stoletja - od dixielanda, kabareta, ciganskega kitarkega swinga do izvornega bluesa, ki se je sprevrgel v romantično melodijo. Ploskali smo, da so nas dlani bolele, žvižgali in noreli! Gal je glasbeni genij! Še pozno v noč nam je odzvanjalo v glavi. Bodimo ponosni na slovenske ustvarjalce. Zahvala direktorici Cankarjevega doma, Uršuli Cetinski.

Bernarda Kunstler

LAJKO FELIX V KINU ŠIŠKA

Hvala Kinu Šiška za dve vstopnici na koncert, na katerem sva z Jocem vsrkavala nenavadno glasbo vojvodinskega genialca na violini in citrah Lajka Felixa, imenovanega tudi »vražji roker« in njegovo trojico soustvarjalcev (na violi, violini in kontrabasu).

Bilo je bomba dobro. Spominjal me je na vojvodinskega Paganinija. Vsi prisotni smo onemeli in poslušali to nenavadno mešanico bluesa, jazza in rocka. Ploskali smo kot nori in avditorij je na koncu doživel evforijo. Nepozaben večer se mi je globoko vtisnil v dušo in še bi rada slišala

kaj podobnega in nenavadnega. Bravo, maestro Lajko in hvala ti!

Bernarda Kunstler

KULTURNI PRAZNIK

Počastili smo spomin na našega velikana Franceta Prešerna.

Bilo je kar hecno, vendar prijetno vzdušje. Glasbeni prispevek so pripravili in izpeljali Živa, Grega in Bernarda. Valerija nam je prebrala svojo pesem. Posebna zahvala velja naši Živi, ki je z violinskim vložkom popestrila ta kulturni dogodek. Kljub začetni nesproščenosti so se počasi vsi vživeli v dogajanje in skupaj smo zapeli.

Glede na visoko število udeležencev lahko zapišem, da je kultura pomemben dejavnik tudi v življenju nas, uporabnikov. Vsak je povedal kaj mu kultura pomeni, večina jih je omenila, da jim kultura predstavlja sproščenost, predvsem pa način življenja. Na koncu smo prešli v sproščeno medsebojno druženje, pogovor in sladkanje.

Bernarda Kunstler

VESELILI SMO SE »PUSTA HRUSTA«

V torek, 17. februarja 2015 smo v dnevnem centru uspešno izpeljali pustno ranjanje.

Da smo imeli dovolj moči za ples v maskah, je poskrbela Pekarna »Barbič« (HV-ALA!!!), ki nam je podarila slastne krofe, katerih je seveda v hipu zmanjkalo. Mljac, mljac, mljac! Uživali smo v pogledu na originalne in »odkačene« maske. Nekdo je pripomnil, da so nekateri večno v maskah, medtem pa redki nadenejo masko enkrat na leto!

Bernarda Kunstler

Bernardi v spomin

*Odslej je ena zvezda več na nebu
in na zemlji eno sonce manj...*



DC LJUBLJANA

NEPOZABNA NOVOLETNA ZABAVA
Z »MOJIMI« ŠENT-OVCI

Hvala vam, dragi prijatelji, da ste me povabili medse! Zelo prijetno ste me presenetili!

Zmagoslav Herman se je zelo potrudil in me »pobral« pred mojim novim domom - Domom starejših občanov v Trnovem. Odbrzela sva v vaš dnevni center. In se je začelo, veselo. Zahvaljujem se trojici iz »Kontrabant-a« za popestritev dobrega vzdušja. Veselo smo zapeli vsi skupaj. Kljub moji »polomljeni« nogi so me »zarbele« pete. In sem se zavrtela v ritmu glasbe. Lepo je bilo klepetati z Urško, Bernardo, Nikolajem...; skratka z vsemi mojimi dragimi. Vsi skupaj ste mi dali neizmerno pozitivno energijo! Polnih pet ur enkratnega počutja. Vaša jelka je bila čudovito okrašena. Zaslužite si mojo pohvalo, da so bili vsi prostori brezhibno čisti. Dali ste mi začutiti, da sem spet med vami, saj ste se nekateri tudi priključili v krog veselega plesnega rajanja. Vsi skupaj ste eno ogromno sonce. Vsak izmed vas pa je sonček za sebe! Zabava je potekala spontano. Upam, da sem vam tudi sama dala kaj pozitivnega s svojo navzočnostjo. Vse skupaj od srca pozdravljam, hkrati pa srčno upam, da se v kratkem zopet vidimo. Do tedaj pa se lepo imejte! Ko se spomnim na naše srečanje, se velikokrat od srca nasmejem, kajti pristen smeh zdravi dušo!

Martina Počkaj

DC KOČEVJE

DECEMBRSKI IZLET V
NOVO GORICO

V petek, 19.12.2014 smo se ŠENT-ovci iz Kočevja odpravili na izlet v Novo Gorico. Odpeljali smo se z avtobusom izpred našega dnevnega centra. Vsi smo bili dobre volje.

Po dvourni vožnji smo prispeli v Kostanjevico pri Novi Gorici, kjer smo si ogledali grobnico zadnjega francoskega kralja rodbine Burbonov in njegove družine. Ogledali smo si tudi goriški grad na italijanski strani. To je bil namen našega izleta.

V Kostanjevici se nam je pridružilo nekaj uporabnikov iz DC Nova Gorica ter vodja centra. Pred cerkvijo nas je pričakala prijazna vodička, ki nam je razložila zgodovino kostanjeviške cerkve in zakaj so tukaj posmrtni ostanki zadnjega francoskega kralja in njegove družine. Ogledali smo si knjižnico, kjer hranijo prek deset tisoč knjig, sprehodili smo se tudi po rožnem vrtu burbonk, ki pa v času ogleda niso cvetele.

Po ogledu smo se odpravili na kosilo. Čas nas je priganjal in hiteli smo na naslednji ogled - ogled gradu v Stari Gorici. Videli smo oklepe in srajce, narejene iz malih kožic. V spomin se mi je še posebej vtisnila plesna soba. Zdelo se mi je, da gremo prehitro z ogledom naokrog, saj smo na vsakem koraku videli kaj zanimivega. Po ogledu smo se spet vkrcali na avtobus, polni lepih spominov. Želimo si še takih izletov.

Marta Urmaš



DELO KOORDINATORJA OBRAVNAVE V SKUPNOSTI NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Decembra 2014 sem obiskala DC Kočevje, da bi predstavila področje dela koordinatorja obravnave v skupnosti na področju duševnega zdravja. Skupno druženje je minilo hitro in v prijetnem vzdušju. Pogovor se je vrтел okoli predstavitve dela koordinatorja obravnave v skupnosti skozi konkretne primere, odgovarjala sem tudi na vprašanja. Izpostavili smo sledeče:

1. Delo koordinatorja poteka na več nivojih. Na eni strani gre za povezovanje organizacij, ki delujejo na področju duševnega zdravja, ugotavljanje problematike, s katero se srečujejo in opozarjanje na te težave na državni ravni. Na drugi strani pa gre za konkretno delo s posameznikom, ki ne potrebuje več zdravljenja v psihiatrični bolnišnici ali v nadzorovani obravnavi, z namenom ureditve življenjskih razmer, s katerimi se sooča, na podlagi načrta obravnave. Oboje se med seboj ves čas prepleta in dopolnjuje.

2. V okviru obravnave v skupnosti pomagamo posameznikom pri ureditvi razmer na različnih področjih (stanovanjske oz. bivalne razmere, socialna varnost, zaposlitev in delo, podpora pri opravljanju temeljnih in podpornih dnevnih opravil, podpora pri zagotavljanju socialnih stikov in družabnosti, idr. področja).

Ugotavljamo, da je obravnavo v skupnosti težko izvajati pri tistih posameznikih, ki živijo v vaškem okolju, daleč stran od mesta in storitev, ki jih le ta ponujajo, prepuščeni sami sebi, ker nimajo več družine, prijateljev, so ostareli, z nizkimi dohodki in slabše opremljeni za stiske, ki jih življenje prinaša. Včasih se posledično zgodi dvojje - problemi ostanejo nespremenjeni, ker ni mogoče ponuditi tistega, kar bi oseba želela ali potrebovala, ali pa izbere med obstoječimi storitvami, vendar v nasprotju s svojimi potrebami in željami. Možno je tudi, da vidimo kaj

bi lahko oseba spremenila in izboljšala v svojem življenju, sama pa je zadovoljna s tem kar pač ima in oceni, da ne želi ničesar od ponujenega. Učinkovitost pomoči je odvisna na eni strani od pripravljenosti posameznika za spremembe, na drugi strani pa od zmožnosti organizacij, da potrebno pomoč zagotovijo.

V takem primeru nekaj časa izvajamo zgolj spremljanje posameznika, dokler se ne pokaže na kakšen način bi potreboval pomoč koordinatorja ali pa pride do prekinitve obravnave. Bistveno pa je, da se lahko oseba kadarkoli odloči za ponovno vključitev v obravnavo v skupnosti. Človek, ki je v stiski, potrebuje podporo, razumevanje, usmerjanje, kot tudi informacije kako in kam naprej. Potrebuje pa tudi čas, da premisli kaj si sam sploh želi spremeniti in česa ne.

3. Koordinatorji aktivno sodelujemo v multidisciplinarnih timih z organizacijami, ki lahko pomagajo izboljšati življenje osebe. V timu kot stalni člani sodelujejo predstavnik CSD, koordinator in osebni psihiater osebe, ki je v obravnavo vključena. Poleg njih pa k sodelovanju povabimo še ostale NVO ali druge osebe, ki so potrebne za uresničitev postavljenih ciljev osebe. Sodelovanje vseh organizacij na področju duševnega zdravja - tako socialno varstvenih kot zdravstvenih je nujno potrebno za večjo dobrobit osebe, ki je vključena v obravnavo. Timi zagotovijo, da osebi ni potrebno hoditi od vrat do vrat, temveč izve odgovore na vprašanja na enem mestu istočasno.

4. Ključna točka dela koordinatorja obravnave v skupnosti je tudi ugotavljanje potreb organizacij in strokovnega kadra po izobraževanju s področja duševnega zdravja in po svojih močeh organizirati izvedbo le teh, v kolikor je to možno. Izvajamo delovna srečanja s profili različnih strok na lokalni ravni z namenom zagotovitve boljšega povezovanja organizacij v korist uporabnikov teh storitev.

Na podlagi ugotovljenega stanja znotraj regije, ki jo posamezni koordinator pokriva, sklicujemo letne posvete v sodelovan-

DC KOČEVJE

ju z državnim svetom, kjer predstavi-
mo ključne probleme, ki jih je potrebno
izboljšati. Na vlado naslavljamo vprašanja,
ki jih izvajalci na področju duševnega
zdravja izpostavijo na lokalni ravni, z na-
menom izboljšanja obstoječe problema-
tike.

Tatjana Romih, koordinator obravnave v
skupnosti Obljubljanska regija



Obisk koordinatorke,
Foto: Zvonka Klobučar.

NOVOLETNO PRAZNOVANJE

Je že res, da je konec leta tisti čas, ki
prinaša največ vrvenja in morda veselja.
Saj veste: darila, druženja, skrita prese-
nečenja.

Tudi pri nas na ŠENT-u smo se hoteli zaba-
vati, a nihče ni vedel kako pa kaj. Vsi bi se
zabavali, pa ni in ni bilo prave ideje. Situ-
acijo sta rešili Jelica in Marjanca. Pobrali
sta simboličen denarni prispevek in orga-
nizirali pravo pogostitev. Vsega je bilo: sa-
lamic, sirčkov in dobrega kruha. Seveda ni
manjkalo niti čipsa, smokija in sadja. Zbrali
smo se malo pred novim letom in tako smo
imeli čas postoriti še zadnje malenkosti.
Jedli, pilili in zabavali smo se. Obujali smo
spomine na dogodke med letom in se šalili.

Ko je bilo vzdušje na vrhuncu smo razdelili
darila, ki so jih prispevali sponzorji. Jaz
sem dobila lepe bele nogavičke, tako da
sem pripravljena za poletje.

Pojedli smo, imeli smo darila in zabava se
je počasi iztekala. Voščili smo si, se objeli

in odšli s prijetnimi spomini.

Lidija Maričič



Mmm, dobra hrana.
Foto: Samanta Jančič.

PA SMO PUSTOVALI

Pisal se je 17. februar 2015 in v našem
dnevnom centru smo pripravili pustovan-
je.

Dekleta so se hitela oblačiti v pustne kos-
tume in kar naenkrat je priletela iz sobe
čebelica, za njo pa simpatičen klovn. Kot
po tekočem traku so priplesale še ostale
pustne seme.

Iz kuhinje je zadišalo po obloženih kruhkih
in slastnih pečenih miškah. Ko je bilo vse
skupaj pripravljeno, se je začelo pustno
rajanje. Ob dobri glasbi smo se zavrteli,
se zabavali, smejali in kar prehitro je bila
ura pol štirih, ko se je bilo potrebno po-
sloviti, saj se takrat zapira center. Preživel
sem lep in prisrčen dan. Upam, da jih bo
še veliko.

Dušan Muhič



Slastne pustne miške.
Foto: Tanja Mestek.

DC KOČEVJE

GLASBENA DELAVNICA

Nikoli nisem imel kakšnih daljših izkušenj s prostovoljnim delom. Glasbena delavnica v ŠENT-u mi je ponudila to enkratno priložnost. Ker sem sam ljubitelj glasbe, tako poslušalec kot ustvarjalec, sem si izbral in "privoščil" to izkušnjo. Moram priznati, da sem morda pričakoval večjo udeležbo, a sem kmalu uvidel in spoznal, da ni pomembno število, torej količina, temveč kvaliteta in vsebina. Skrivnost človeškega napredka je vedno ležala v procesu in nikoli v ciljih, čeprav so tudi ti sestavni del procesa osebnostne rasti.

Na začetku sem malo taval, saj nisem vedel kako se stvarem streže, tako, da sem se najraje kar prepustil toku. Vzel sem ponujeno pesmarico (kolekcijo pesmi), ki so jo v ŠENT-u hranili še od prejšnjih delavnic in zabava se je pričela. Lahko kar potrdim klasično udeležbo "lokal patriotov", ki smo se prepustili ustvarjanju vokalnih delikates ... no, včasih ni tako dobro izpadlo, a pomembno je bilo sodelovanje, vztrajanje in zabava. Bojana, Anka in jaz smo bili "trio adijo", kateri je dodajal pritličju stavbe dodatne vibracije. In ker stavba še stoji, sklepam, da nismo bili popolnoma izven tonalitete pri našem petju 😊.

Kot sem omenil, sestavni ter glavni del delavnic je vključeval petje znanih slovenskih in pa tudi jugoslovanskih in starih narodnih pesmi. Na začetku se nam je pridružila še Tanja, ki že tako ali tako pridno sodeluje pri večini delavnic in osebnostno samo raste.

Sprva je bil potreben čas, da smo uskladili naše želje ter lovili tempo ritma. Glede na to, da smo bili večino trajanja delavnice le trije, smo se kar hitro ujeli. Pohvaliti moram entuziazem Bojane, ki po mojem živi za glasbo. Upam, da bo nadaljevala s petjem tudi po končani delavnici. Z vsakim tednom nam je šlo bolje in sčasoma smo se že malo nasitili enih in istih pesmi, tako, da smo se odločili eksperimentirati z novostmi. Ena od teh je bila Metina

knjižica starih narodnih pesmi. Druga opcija je bila, da smo si pomagali z računalnikom in sicer smo na internetu poslušali ter prepevali druge, novejšje pesmi. Nekaj sem jih celo posnel na svoj računalnik, katerega sem prinesel s seboj. Vmes sem se trudil podati tudi kakšne vaje iz ritma, nekajkrat nam je uspelo zapeti v kanonu, kar je bilo nadvse zabavno. Opazil sem napredek, tako v počutju, kot v petju in posluhu. Kar velikokrat smo se lepo ujeli v sozvočju in čutil se je pozitiven učinek petja ter glasbe. Zelo zanimivo je peti brez spremljave, saj to nekako popelje človeka, da se še bolj potruji; okrepijo se vezi med ljudmi, ki soustvarjajo. Vse, kar človek potrebuje, je vaja in da se pri tem zabava; s takšnim pristopom lahko postanemo osebni Pavarottiji. No, mi nismo uspeli doseči takšnega nivoja, me je pa veselilo, da smo bili z delavnico vsi zadovoljni.

Morda bom naslednjič uporabil še kakšna glasbila, saj osebno nisem uporabljal kitare, kar je ironično, saj sem jo pred delavnicami redno nosil s seboj in brenkal. Čudna so pota ... moja 😊.

Rad bi se zahvalil celotnemu kolektivu in še posebej pticama pevkama, Bojani ter Anki. Upam, da tudi brez mene še naprej čivkata in ob tem seveda uživata!

Dejan Šmalcelj

DC NOVA GORICA

IZLET NA KRAS

ŠENT-ovci iz DC Nova Gorica smo v januarja 2015 obiskali rojstni kraj in spominsko sobo v rojstni hiši velikega slovenskega pesnika Srečka Kosovega v Sežani.



Rojstna hiša Srečka Kosovega.
Foto: Marko Rodica.

Najprej smo se sprehodili po učni poti ob Sežani, kjer smo si ogledovali kraške značilnosti. Videli smo pastirska zavetja in hišice, kal, udorno dolino in krasno postavljeno in oblikovano skalovje naravne forma vive. Potem smo si ob strokovnem vodstvu in razlagi ogledali spominsko sobo Srečka Kosovega v stari šoli, kjer so po stenah in stropu postavljeni odlomki njegovih pesmi.

Ogledali smo si še botanični vrt z različnimi eksotičnimi vrstami dreves in nekaj zanimivih kamnov, pa tudi zbirko fosilnih ostankov in vzorcev ter fotografij kraškega rastlinstva, kar je bilo tudi lepo in zanimivo. Bil pa je tudi že čas, da se vrnemo domov z lepimi posnetki in spomini.

Slavko Trebše - Taras



Kraška učna pot.
Foto: Marko Rodica.

DC ZA UPORABNIKE PREPOVEDANIH DROG IN TERENSKO DELO Z UPORABNIKI PREPOVEDANIH DROG NOVA GORICA

JUŽNA AFRIKA JE PRINESLA SONCE

Družili smo se v lepem potopisno - glasbenem popoldnevu, ki je bil 10. februarja 2015 v prostorih Dnevnega centra za uporabnike prepovedanih drog v Novi Gorici. Južna Afrika je bila v središču naše pozornosti. Predstavili so nam jo s slikami, zanimivimi pripovedmi in glasbo.

Sodelavec v programu Terensko delo z uporabniki prepovedanih drog Luka se je pred enim letom vrnil s potovanja in izobraževanja v tej kulturno pestri državi s specifično zgodbo iz bližnje in daljne preteklosti. Predstavil nam je sedanje življenje v nekaterih skupnostih, s katerimi je bil največ v stiku v času bivanja tam. Poslušalci in gledalci smo dobili živo sliko o tem kako se ljudje različnih ras povezujejo ali pa tudi ne, saj se proces manjšanja pregrad med rasami, ali kako drugače "obarvanimi" skupinami, še odvija.



Luka pripoveduje ob glasbeni spremljavi Matjaža.

Foto: Šentki iz Nove Gorice.

Celotno predstavitev je spremljal kitarist Matjaž, ki nam je glasbo interpretiral skozi svoje umetniško doživljanje. Afriško vzdušje smo podkrepili še s sladico iz banan v kokosovi moki, pečenih na svežem zraku in soncu. Pred dogodkom je namreč spontano in v treh minutah nastala letna



Sončna afriška kuhinja.
Foto: Šentki iz Nove Gorice.

kuhinja, ki je obiskovalce že ob prihodu povezala z naravo, zemljo in ognjem, močnimi elementi afriške celine. Banan 'ce so bile odlične!

Utrinke iz popotniških dogodivščin Zvoneta Šeruge nam je z vso sočnostjo prenese sodelavec Sandi. Izvajalci so podali poglede iz različnih zornih kotov in uspeli vsem približati Južno Afriko ob lahkotnem in vedrem vzdušju. Od vseh sadov je bil eden lepših ta, da smo se ponovno srečali z ljudmi, ki so povezani z aktivnostmi našega dnevnega centra. Druženje je bilo prijetno in vsem dragoceno, ker pač živimo v takšnem tempu vsakdanjika, da se redko naberemo skupaj.

Šentki iz Nove Gorice



Pogled na Južno Afriko s Sandijevim navdihom.
Foto: Šentki iz Nove Gorice.

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

ŠENTGOR RADOVLJICA TEČE

Vreme postaja pomladno in kar vabi na plano. Tako smo v ŠENTGOR-u Radovljica sklenili, da »naravne danosti« izkoristimo. Odločili smo se za telesno aktivnost na prostem v nam bližnjem Športnem parku - s čudovitim pogledom na trenutno precej zasnežene gorske vrhove.

Odločitev za marsikoga, ki je bolj športne narave sploh ni bila težka, saj je tudi tek »pol zdravja« in prav tako zagotovilo, da s telesno aktivnostjo ostaneš v dobri fizični (pa tudi psihični) kondiciji.

Po ogrevalnih vajah (prav vsak je vodil kakšno) smo se odločali med različnimi dejavnostmi. Vsak je izbral tisto, za katero je menil, da mu je najbolj pisana na kožo; polovica udeležencev je pot potila na tekaški stezi, drugi pa smo izbrali nekoliko počasnejši tempo s hitro hojo. Če je dejavnost postala že malo utrujajoča, smo našli rešitev - s seboj smo imeli žogo, ki je hitro pristala v bližnjem голу ali pa smo se zbrali v krogu in skušali ujeti dobri, stari, nikoli pozabljeni frizbi. Kos plastike, ki vedno pride prav...



Prvi tekaški kilometri ŠENTGOR-ovcev.
Foto: Anže Bertoneclj.

Tako smo bili že v zgodnjih dopoldanskih urah sveži in z dobrim občutkom, da smo za zdravje naredili nekaj koristnega in se med seboj tudi tesneje povezali.

Damjana Flajnik

OBISK FITNESA

Petki so v ŠENTGOR-u Radovljica rezervirani za socialno mrežo, torej za aktivnosti, ki se odvijajo zunaj naših prostorov - na prostem. Dejavnosti imajo namen povezovanja udeležencev z namenom širjenja socialne mreže, hkrati pa tudi širjenja znanja.



Aktivni ŠENTGOR-ovci v fitness centru Top Radovljica.
Foto: Anže Bertoneclj.

Obisk fitnessa so nekateri že težko pričakovali, nekateri pa še nikoli niso bili v njem. Na našo veliko srečo tisti petek, 20.2.2015 ni bilo pretirane gneče - tako je vaditeljica, ki je tam zaposlena (mimogrede - z zavirljivo postavo!) imela nekaj časa, ki nam ga je posvetila, da smo vsi vedeli, kaj se na določeni napravi pravzaprav počne. Potem pa smo šli veselo na delo! Že čez pol ure je marsikdo posegel po svoji plastenki, obrazi pa so postali nenavadno rdeči.

Pa nihče ni odnehal, gorenjska trma pač! »Bilo je fino,« so rekli skorajda vsi ŠENTGOR-ovci, tudi bolečine v okončinah dan kasneje so bile kmalu pozabljene.

Damjana Flajnik

POHOD NA SV. PETRA NAD BEGUNJAMI

»Al' vreme bo al' ne?« je bilo aktualno vprašanje nekaj dni pred našim pohodom. Proti naravi pač ne moremo nič, pa vendar nas v dopoldanskih urah tistega dne, 27.2.2015 ni razočarala.

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

Zbralo se nas je nekaj najbolj pogumnih, za še več poguma smo imeli s sabo spremeljevalca - prijaznega psa, ki sliši na ime Bono.

Z avtom smo se pripeljali do Begunj, ki so bile izhodišče našega kratkega izleta, nato pa preklopili na »lasten pogon«. Po nekaj ovinkih okoli bolnišnice se nam je odprla pot, ki nas je, dobro označena, pripeljala do vrha, cerkvice sv. Petra.



Na vrhu pri cerkvi Svetega Petra.
Foto: Anže Bertonec

Na Slovenskem je takšnih cerkva na stotine in sprašuješ se, kako so ljudje nekoč ves material za gradnjo spravili gor, kako goreči so morali biti v tem prizadevanju! So pa te cerkvice tudi nekakšen zaščitni znak Slovenije - nikjer drugje v Evropi niso tako gosto posejane po raznih vzpetinah - dokaz, kako delovni so bili naši predniki!

Z vrha se odpira čudovit razgled na okoliške kraje, le Karavanke so ostale rahlo zakrite, pa smo si rekli: »Pridemo spet kdaj!«

In še nasvet vsem, ki hodite v te kraje: pot je nezahtevna (rahal vzpon do vrha) in kratka, najbolje je, če za izhodišče izberete parkirišče pri Galeriji Avsenik. Zelo primerna je tudi za družine z majhnimi otroki, pa še za hišne ljubljence...

Damjana Flajnik

AVSTRALKA EMMA NA OBISKU

Oglasila se nam je Emma Pristov, Avstralka s slovenskimi koreninami. Obiskala je teto v Sloveniji, kjer pa se ni mogla upreti poklicnim izzivom - obiskala je nekaj slovenskih organizacij, med drugim PUM, osnovno šolo in ŠENTGOR Radovljica - in nam pustila nekaj vtisov...

Damjana Flajnik

Moje ime je Emma Pristov. Sem 21 letna študentka socialnega dela in psihologije. Pred kratkim sem obiskala Slovenijo in tu ostala približno 2 tedna.

Kar me tu preseneča, ste ljudje in to, kako trdoživi ste. Kot Avstralka se nikoli nisem zavedala, kakšno srečo sem imela, da nikoli nisem doživela svetovnih vojn. Ko sem videla to moč v vaši deželi, sem ponosna, da se imam za Slovenko.

Socialno delo sem izbrala za poklic, ker ne verjamem, da ti rojstvo določi, kaj boš počel v življenju in da imamo vsi pravico, da sledimo svojim sanjam. Pri organizacijah, ki sem jih obiskala v Sloveniji me je ganilo to, ko sem videla, kako so se ljudje opolnomočili na najboljši možni način. Čas, ki sem ga preživela tu, bo oblikoval moje bodoče delo. Hvala Slovenija, ker si odprla deželo in srca Avstralki!

UDELEŽBA NA SNEMANJU ODDAJE SLOVENSKI POZDRAV

ŠENTGOR-ovci smo se v ponedeljek, 19.1.2015 udeležili snemanja oddaje *Slovenski pozdrav* v Begunjah na Gorenjskem.

Oddaja ima v slovenskem prostoru velik odmev, zato nas je seveda zanimalo kaj vse se dogaja v zakulisju. Ko si enkrat navzoč na snemanju, vidiš, koliko časa je potrebnega, da oddaja nastane, glavne akterje pa spoznaš še v drugi luči. Našim uporabnikom je ta zvrst glasbe domača, zato mislim, da so se izvrstno počutili - ob

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

obilici dobrih glasbenikov je večer izzvenel v zelo pozitivnem vzdušju.

Damjana Flajnik

SVEŽE MOČI V ŠENTGOR-U RADOVLJICA

Na fotografijah ste morda nekateri opazili (ali pa vam je to malo ušlo), da je v našem dnevnem centru prišlo do nekaterih kadrovskih sprememb.

Marija Zupanc, ki je vodila ŠENTGOR Radovljica, je namreč odšla v zasluženi pokoj, nadomestil pa jo je Anže Bertoneclj. V programu javnih del sem zaposlena Damjana Flajnik. Tako lahko s skupnimi močmi ponudimo vedno kaj novega, zanimivega ter uporabnega.

V Radovljici se bomo torej še naprej trudili za kakovostno preživeti čas, ki ga naši uporabniki pričakujejo in si ga nenazadnje tudi zaslužijo.

Damjana Flajnik

KUHARSKA DELAVNICA: INDIJSKA KUHINJA

Proti koncu januarja, natančneje 28.1.2015 smo v sodelovanju s PUM Radovljica izvedli prvo kuharsko delavnico v letošnjem letu.



Popolna pozornost pri dodajanju indijskih začimb.
Foto: Anže Bertoneclj.

Želeli smo preizkusiti nekaj novega, zato smo se odločili skuhati indijsko hrano, ki je bila primerna za mesojedce in tudi za vegetarijance. Priprava hrane nam je kljub veliko pridnim rokam vzela precej časa, ki smo ga izkoristili za spoznavanje in klepet. Za večino od nas je bil to prvi stik z indijsko hrano in indijskimi začimbami. Udeleženci so bili nad kuharsko delavnico navdušeni, zato bomo s kuhanjem nadaljevali tudi v prihodnje.

Anže Bertoneclj

SPREHOD OKROG BLEJSKEGA JEZERA IN SMUČANJE NA VOGLU

V petek 13.2.2015 smo se v okviru socialne mreže odpravili na sprehod okrog Blejskega jezera.

Sprehod smo izkoristili za medsebojno spoznavanje in klepet ter skoraj pozabili na sive oblake, ki so tisti dan viseli nad nami.



Smučanje na Voglu.
Foto: Igor Razingar

Dva ŠENTGOR-ovca sta se isti dan odpravila na smučanje na Vogel. Z vremenom sta imela srečo, saj ju je na smučišču pričakalo sončno vreme in lepi razgledi. Smučišču Vogel se zahvaljujemo za donacijo dveh dnevnih smučarskih kart.

Anže Bertoneclj

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

PUSTOVANJE IN PEKA KROFOV

Na pustni torek, 17.2.2015 nam v ŠENTGOR-u ni bilo dolgčas.

Izvedli smo kuharsko delavnico, na kateri smo spekli pustne krofe. Pobarvali smo si obraze in oblekli pustne maske ter se vživeli v nove vloge. Obiskali smo PUM Radovljica, delavnico CUDV Matevža Langusa in se sprehodili po starem mestnem jedru Radovljice.

Anže Bertoneclj



Pustne maske smo v ŠENTGOR-u vzeli resno.
Foto: Anže Bertoneclj.

10-PRSTNO SLEPO TIPKANJE

V mesecu januarju 2015 smo skupaj s PUM Radovljica začeli s tečajem 10-prstnega slepega tipkanja.

Brezplačno uporabo računalnikov so nam omogočili na Ljudski univerzi Radovljica. S tipkanjem nadaljujemo v okviru dnevnega centra in tako ne pustimo možganom, da bi se polenili.

Anže Bertoneclj



Marjan pri 10-prstnem slepem tipkanju.
Foto: Anže Bertoneclj.

MAJ

Bil je čas, ko so zacvetele marelice,
bil je čas, ko je sonce zgodaj vstalo,
bil je čas, ko je prišla pomlad.

Bila pomlad je v ženi,
bila je v možu,
bila je v vseh živih bitjih.

Irena Štefančič

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

DC ŠENT'K KRANJ

OBISK ETNOGRAFSKEGA MUZEJA

23.1.2015 smo se zbrali na železniški postaji Kranj in se odpeljali proti Ljubljani. Na Metelkovi smo počakali Marka Ogrisa, ki v ŠENT'K-u Kranj vodi zgodovinsko delavnico. Skupaj smo odšli v Slovenski etnografski muzej, kjer smo si ogledali razstavo *Magija amuletov*. Razstava prikazuje tradicijo magičnih amuletov od faraonskih časov naprej s poudarkom na egipčanski zbirki amuletov Slovenskega etnografskega muzeja, ki so jih iz Egipta prinesli v Slovenijo.



Slovenski etnografski muzej.
Foto: Ljiljana Vidović.

Vpliv neznanih sil so prenesli celo v verovanje v posmrtno življenje in so zato že pred skoraj pet tisoč leti poznali način, kako se posameznik lahko zavaruje pred nevarnostjo v vsakdanjem življenju in na poti v večnost. Uporabljali so majhne predmete, ki so bili posvečeni in so vsebovali magično moč pod okriljem izbrane boginje ali boga. To so bili amuleti, izdelani v obliki različnih božanstev, polbogov, svetih živali in svetih predmetov, ki so varovali žive in mrtve. Po ogledu amuletov, ki so bili zelo zanimivi, smo si ogledali še Razstavo vrat. Vrata niso le vrata, ampak imajo simboliko. O njih govorijo številne pesmi, prozna besedila, ob njih so dobili navdih številni slikarji in kiparji. Vrata so kot naslovnica knjige. Govorijo o ljudeh, ki so jih izdelali, o tistih, ki so z njimi živeli, o odprtosti in zaprtosti ... Sledil je sprehod do Tromostovja in tržnice, nato pa smo se odpravili nazaj v Kranj. Naj dodam, da se izletov zelo rada udeležim, saj so poučni in zabavni. Poleg tega spoznavam nove ljudi, saj se nam pridružijo tudi uporabniki iz drugih centrov.

Karmen Antolič



Prešernov trg in Tromostovje.
Foto: Ljiljana Vidović.

DC ŠENTCELEIA CELJE

NASTOP GLASBENO PEVSKE SKUPINE PUŠELJC

V dnevnem centru ŠENTCELEIA Celje so nas 9. februarja 2015 obiskale članice glasbeno pevske skupine Pušeljc iz Zgornje Savinjske doline.



Uporabniki so se priključili nastopajočim.
Foto: Cvetka Ojsteršek.

S članicami ansambla smo že stari znanci, saj so nas obiskale že drugič. Prinesle so nam svež veter z gora in dolin, predvsem pa veliko glasbe, petja, dobre volje in humorja. Zaigrale in zapele so več pesmi, nekatere iz ljudske zakladnice, nekatere pesmi pa je napisala članica skupine Marjana Rihter. Z ubranimi glasovi, harmoniko in izvirnimi glasbili so nas pritegnile, da smo prisluhnili občutenim besedilom in lepi glasbi. Postopoma so stopnjevale razpoloženje v bolj veselo in razposajeno, tako da so nekateri uporabniki zaplesali in zaigrali na preprosta glasbila skupaj z njimi.

Polepšale in popestrile so nam dan in pripomogle, da smo obeležili kulturni praznik - Prešernov dan.

Alenka Gnilšek



Nekateri so še zaplesali.
Foto: Cvetka Ojsteršek.

DC POSTOJNA

DC ŠKOFJA LOKA

PUST

Ko smo na pustni torek, 17.2.2015 prišli v ŠENT v službo, sva se dva vključena v program Socialna vključenost našemila.

Sama sem se našemila v legendarno kelnar'co, ki je bila v naših krajih znana po tem, da je imela bujno oprsje, Staš pa se je našemil v čarovnico.

Naša strokovna delavka Sanja se je našemila v Piko Nogavičko. Ob enajsti uri so nas obiskali zdravniki in medicinske sestre iz društva Vezi Postojna in potem smo vsi skupaj odšli v Varstveno delovni center Postojna, kjer so nas postregli s krofi ter toplim čajem, ki nam je zelo prijal. Potem smo tam tudi zaplesali in se imeli lepo. Nazadnje smo se vsi skupaj odpravili v stanovanjsko enoto društva Vezi iz Postojne, kjer so nas tudi postregli s pecivom in sokom.

Po tem res zabavnem dnevu smo se vsi odpravili proti domu. Bilo je zelo lepo, naslednje leto bomo ponovili.

Popoldan sem se tudi z družino odpravila na pustni karneval, ki ga vsako leto pripravi občina Postojna, kjer se zmeraj na vesel način predstavijo domače pustne skupine in vsako leto pridejo na karneval tudi zelo znani Kurenti iz Ptuja, ki naj bi odgnali zimo. Bomo videli, če bo zato k nam kmalu potrkala na vrata tista prelepa pomlad.

To je napisala za glasilo ŠENT uporabnica programa Socialna vključenost

Mojca Studnička

STARI GRAD (517 m)

Nekoč je za devetimi gorami in devetimi dolinami živela revna deklica, ki je... Tako se običajno začne pravljica. Pravljičen pa je bil tudi dan, ves s soncem obsijan, ko smo se ŠENT-ovci iz Škofje Loke podali na izlet na Stari grad nad Smlednikom.

Ob 10-ih smo se v prostorih ŠENT-a zbrali vsi udeleženci pohoda. Odpravo sta vodili naša strokovna delavka Špela in mentorica Anja. Pot do vrha hriba, 517 metrov viškega, z gradom na njem, je sicer precej kratka, vendar zelo strma. Na vrhu smo si ogledali grad, od katerega so ostale le še ruševine, vendar zidovje nakazuje, da je bil to nekdanj močen grad. Sledilo je obvezno skupinsko fotografiranje ob ruševinah gradu. Razgled na še zelene travnike, rjava polja ter na Karavanke in Kamniško-Savinjske Alpe v ozadju je bil čudovit. Rahel veter, ki je začel pihati s severne strani nas je pregnal v lovsko kočo, preurejeno v gostišče, kjer smo naročili in popili vroč čaj. Podpisali smo se v knjigo gostov in krenili s hriba v dolino na parkirišče, kjer smo parkirali avtomobil. Ob vznožju hriba je tudi dvanajst postaj križevega pota, ki pa si ga bomo ogledali kdaj drugič.



Spominska fotografija z vrha obzidja Starega gradu nad Smlednikom.
Foto: Anja Demsar

Pot smo nadaljevali proti bližnjemu, umetno narejenemu Zbiljskemu jezeru, v katero se izliva reka Sava. Sprehodili smo se ob jezeru in občudovali labode, ki so se leno premikali na vodni gladini. Med elegantnimi labodi so plavale tudi race. Ob

DC ŠKOFJA LOKA

tem prizoru sem se spomnil na pravljico iz otroštva, pravljico o Grdem račku. Z avtomobilom, rdečim kot vrtnica in lepimi občutki smo se odpeljali proti srednjeveškemu mestu Škofja Loka.

Jože M.

SANKAŠKI DAN

V petek, 13.2.2015 smo ŠENT-ovci iz Škofje Loke organizirali izlet na sankališče Mišouh.



Dobrovoljni udeleženci med vožnjo proti vrhu sankališča.
Foto: Anja Demšar.

Ob 10 uri smo se odpravili iz Škofje Loke proti sankališču. Bilo nas je pet ŠENT-ovih uporabnikov in dve zaposleni. Ko smo prispeli do sankališča, smo se najprej ustrezno opremili in se sprva peš odpravili po cesti, ki vodi do vrha sankališča. Med potjo nas je pobral traktor in nas odpeljal na vrh. Vsak je dobil svoje sanke, nato pa smo se en za drugim spustili po progi. Na progi sem se počutila zelo sproščeno, čeprav je bilo prisotno kar nekaj adrenalina. Proga je bila na določenih mestih precej strma, zato sem morala kar dobro »pobremzati«, da sem pravilno zvozila vse ovinke. Na cilj smo vsi prispeli celi in zelo veseli. Ob vselem vzdušju smo se ogreli s toplim čajem in okrepčali s sladkimi prigrizki. Čas nam je dopuščal, da smo se odpravili še na krajši sprehod ob reki. Ob 14 uri je bil čas za povratek v Škofjo Loko. Kljub čemernemu vremenu smo preživeli lep dan.

Hvala našima Anji in Špeli za organizacijo in fotografije, ki nam bodo ostale v lepem spominu. Še kdaj nasvidenje.

Pavla Vrhunec



Skupinska fotografija vseh udeležencev sankškega izleta.
Foto: Anja Demšar.

SANKANJE NA SANKALIŠČU MIŠOUH

13.2.2015 smo se najprej odpeljali do Mišouha.

Tam je sledil zbor sodelavcev in slikanje. Potem smo se napotili proti vrhu sankališča. Najprej smo šli del poti peš, kmalu pa nas je dohitel traktor, ki nas je odpeljal do vrha. Ko sem gledal »Veliki kanjon«, po katerem smo se vzpenjali, sem zmolil tri Očenaše. Ko smo prispeli na vrh sankališča, je sledil ponovni zbor sodelavcev in obvezno fotografiranje s sanmi. Potem je sledil spust. Najprej se je spustila Anja, ki nas je tudi slikala. Na cilju pa smo tudi malo pozirali. Potem smo si privoščili čaj in malo sladkarij. Ko smo se zahvalili prijaznemu traktoristu, smo odšli še na kratek sprehod. Šli smo tudi mimo mini slapa »Savica«. Lep dan smo zaključili z vožnjo domov, kamor me je odpeljala prijazna Špela. Slava ji.

Zlatko Grobin



Pogled na Selško dolino iz sankališča Mišouh.
Foto: Anja Demšar.

DC NOVO MESTO

IZDELAVA MASK

V petek pred pustnim torkom, 13.2.2015 smo na delavnici izdelovali maske za obraz.

Vsak je dobil papirnati krožnik, ki ga je obrnil na narobno (zunanjo) stran. Nato si je v knjigi izbral masko, ki jo bo izdelal. Jaz sem si izbrala medvedka. Z barvicami sem na krožniku izoblikovala medvedkovo glavo, izrezala oči in navezala elastiko, da sem lahko masko pritrdila na obraz. Tako me je Andreja tudi slikala.

Vesela sem bila, da mi je uspelo. Spomnila sem se pokojne mame, ki mi je v osnovni šoli vsako leto sešila masko, da sem lahko šla v sprevod mask po mojem rojstnem mestecu. Enkrat sem celo prejela prvo nagrado.

Hvaležna sem ŠENT-u, da mi s svojimi delavnicami omogoča samostojno izdelovanje mask in obujanje lepih spominov.

Ana Alessandra



Simpatična medvedka Ana.
Foto: A. Bregant.

MAFINI

V začetku februarja, natančneje 5.2.2015, smo se v DC Novo mesto odločili speči sladke mafine.



Priprava mase za mafine.
Foto: A. Bregant.

Veliko nas ni poznalo te sladice, zato smo bili polni pričakovanja in radovednosti. Ugotovili smo, da je priprava zelo enostavna, saj sestavine hitro zmešaš, pri čemer moraš paziti le, da najprej zmešaš vlažne in posebej suhe sestavine in jih šele na koncu združiš, nato pa maso razdeliš v posebne pekače z luknjicami. Mafine pečeš približno 20 minut v pečici. Ves čas priprave smo se hecali in zabavali, saj je bilo delo res preprosto. Rezultat je zelo dober in zagotovo jih bomo še pekli, v ŠENT-u in tudi doma!

Anonimni



Kdo ne bi bil vesel
takih mafinov.
Foto: A. Bregant.

PEKA PALAČINK

V mesecu februarju smo imeli kuharsko delavnico, pekli smo palačinke.

Za pripravo palačink smo rabili tri jajca, moko, sladkor, mineralno vodo in mleko. Sabina je razbila jajčka, jaz sem dodal moko in mineralno vodo, Zoran je dodal mleko. Vse skupaj je Jure zmešal z mešalnikom, da je nastala tekoča masa. Potem smo pogreli štedilnik in v ponvico nalili malo olja. Vse skupaj smo zalili z maso in peka palačink se je začela. Pekli smo eden za drugim, jaz sem bil drugi na vrsti. Zoran se je izkazal kot pravi specialist v peki, saj je palačinke kar obračal v zraku. Vsak si je spekel po dve palačinki. Za namaz smo uporabili čokolado in dve različni marmeladi. Vse skupaj je trajalo dve uri. Na koncu smo se zadovoljni posladkali.

Almir Poljak

Odlična malica.
Foto: N. S. Tišovec.



SLOVO

Zjutraj preden je sonce vzšlo,
si prijel me za roko,
pogledal si me v oči,
jaz pa, kot da te ni.

Ko videl si moje solzne oči,
si zazrl se v soj luči in rekel mi le:

»Saj vrnem se še!«

S poljubi si solze mi brisal in
govoril si,
da mi boš pisal.

Nato odšel si in rekel mi le:

»Pride dan, ko bova zopet skupaj,
zato prosim te,
ne jokaj, zasmey se, prosim te,
saj veš, da ljubim te.«

Pavla Vrhunec

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

DC NOVO MESTO

PEKA ROLADE

V letu 2015 smo v DC Novo mesto zopet začeli z različnimi delavnicami.

Na našo srečo nam je tik pred novim letom Amadea (nekdanja zaposlena) podarila štedilnik s pečico. Takoj smo začeli razmišljati, kaj vse bi lahko spekli ali skuhal.

Prišel sem na idejo, da bi naredil rolado z bučnimi semeni in kisló smetano. To je recept moje mame in je res odličen.



Marjan pripravlja testo za rolado.
Foto: A. Bregant.

In sedaj recept

Za 4 osebe potrebujemo: 8 jajc, 8 žlic sladkorja, 100g bučnih semen, 3 dcl kisló smetane, ščepec soli, za priboljšek pa še cimet.

Ločimo rumenjake in beljake. Iz beljakov stepemo sneg. Sladkor damo v rumenjake in zmešamo. Beljake in rumenjake narahlo zmešamo skupaj. Bučna semena dodamo postopoma v zmes. Pekač naoljimo z malo olja in gor položimo peki papir ter zlijemo nanj maso. Pečico segrejemo na 180 stopinj. Pečemo 15 - 20 minut.

V kisló smetano damo 4 žlice sladkorja in dodamo cimet po okusu ter zmešamo. Ko se testo speče, ga položimo na večji platnen prt. Testo s peki papirjem obrnemo, peki papir malo navlažimo z gobico, da odstopi. Potem testo zavijemo skupaj s prtom, da se ohladi. Kisló smetano razmažemo z lopatico za testo in zavijemo. Nato rolado narežemo na rezine.

Vsi so pohvalili mojo slaščico in takoj želeli recept. HVALA!

Jure Kmet

PLESNI KROŽEK

V februarju smo imeli plesno delavnico in to ob četrtnih tri tedne zapored. Vodila jo je Andreja, naša mentorica. Hvala Andreji in upam, da bomo plesno delavnico še imeli v prihodnosti.

Plesati pomeni, da se v ritmu glasbe plesno gibamo, kar ni težko, če so plesalci nadarjeni z ritmičnostjo in naravnim gibanjem. Pravila, s katerimi običajno začnemo družabno plesni pouk, so:

1. pri plesu naredimo korake, zakoračimo lahko naprej, nazaj, vstran,... in to z levo ali desno nogo;
2. plesni gibi so v koraku, v obratu ali v gibu telesa;
3. plesni pari se pomikajo v tako imenovani plesni smeri, v nasprotni smeri urinega kazalca;



Ples je en sam užitek.
Foto: N. S. Tisovec.

DC NOVO MESTO

4. plesanje bo lepo, če lahko prenašamo telesno težo iz ene noge na drugo;
5. prvi vtis pri plesu naredi telesna drža; splošno velja, da je telo pokončno, ramena so sproščena, glava je obrnjena nekoliko v levo;
6. če hočemo dobro plesati, se moramo truditi, da bo plesno gibanje v ritmu glasbe.

Pa veliko plesnih užitkov!

Matjaž Markovič

PUSTOVANJE

Na pustni torek, 17.2.2015 smo imeli v DC pustovanje.



Metuljčica Odeta.
Foto: A. Bregant.

Bolj kot v maskarah smo uživali v miškah in krofih, saj se ni nihče našemil, razen naša Odeta in strokovna delavka Nastja. Miške smo pripravili po preprostem receptu iz moke, jogurta, sladkorja, pecilnega praška in jajc. Ocvrta jih je naša Zdenka na novem štedilniku, saj ji gre to zelo dobro od rok. Miške so bile odlične!

Poleg tega smo se posladkali tudi s pustnimi krofi, ki so nam jih prijazno donirali v Intersparu Qlandia Novo mesto, za kar se najlepše zahvaljujemo! Poleg dobrot smo uživali tudi v prijetnem druženju in kramljanju, kar pa je tudi najpomembnejše.

Anonimni



Zdenka nam je spekla odlične pustne miške.
Foto: A. Bregant.

KUHANJE RIČETA

V DC Novo mesto smo 22. januarja 2015 kuhali ričet.



Priprava sestavin za ričet.
Foto: A. Bregant.

Naredili smo ga iz ješprenja, klobase, fižola in krompirja. Kuhali smo ga v dnevnem prostoru, kjer je tudi miza, kamor smo postavili vse sestavine za ričet. Na mizo smo postavili tudi prenosni kuhalnik, na katerem smo kuhali ričet. Pripravo ričeta smo si razdelili. Marjan je sesekljal čebulo, Lucija in Jure sta olupila krompir, Zoran je olupil kolerabo in jo tudi

DC NOVO MESTO

narezal. Potem smo v velik lonec stresli vse sestavine, tudi ješprenj in vse skupaj zalili z vodo. Lonec smo postavili na kuhalnik in pustili, da se kuha. Čez pol ure smo dodali še fižol in klobase, ričet smo tudi solili. Skuhan ričet smo razdelili po krožnikih in ga pojedli. Vsi so ga pohvalili.

Janez Barborič



Martin je prvi degustiral naš ričet.
Foto: A. Bregant.

MATEJIN TRIDESETI ROJSTNI DAN

Veliko ŠENT-ovcev praznuje rojstni dan v dnevnem centru.



Mateja je z nami praznovala 30. rojstni dan.
Foto: N. S. Tisovec.

Tako sem tudi jaz slavila rojstni dan. Počastila sem ga kar dvakrat zaporedoma. Torej pred dvema leti in lani decembra. Lani sem dopolnila okroglih trideset let, na dan pred božičem, praznovali pa smo v četrtek, 18.12.2015.

Ker ponavadi ŠENT-ovci radi častijo z narezkom ali pico, sem se odločila, da počastim malo drugače. Namreč, presenetila sem s torto, ki sem jo naročila v slaščiarni. Tik pred koncem so mi še zapeli in čestitali. Kasneje smo se še posladkali s sadno torto in praznovanje mi je ostalo v lepem spominu.

Mateja Smerkolj

SOVICE



Vera in Ana v izdelavi papirnatih sovica.
Foto: N. S. Tisovec.

Vsak petek imamo v DC Novo mesto različne kreativne delavnice, na katere zelo rada prihajam. Ena skupina začne že ob 10h, nekateri pa pričnemo ob 12h, ko nas je ponavadi nekoliko manj.

Zadnji petek v februarju se je naša nova mentorica Ana odločila, da bomo izdelovali sovice.

Izdelovali smo jih lahko na dva načina. Prvi je bil iz rolic toaletnega papirja, kjer smo na pobarvane rolce lepili oči, kljunček in krila, nekateri pa so vse to kar narisali. Drug način pa je bil malo težji, saj je bilo potrebno tudi šivati. Iz filca smo izrezali osnove za sovico po modelu iz kartona. Nato smo nalepili oči, kljunček in krila prav

DC NOVO MESTO

tako iz filca, zatem pa smo sovico okoli in okoli zašili z zankanim vbodom. Preden smo jo zašili do konca jo je bilo potrebno še napolniti s polnilom, da je dobila obliko. Na koncu smo zadaj prišili še sponko za pripet, da smo dobili broško - sovico.



Sovice.
Foto: N. S. Tišovec.

Ker imam vnuka in vnučko, sem se odločila, da za fanta izdelam sovico iz rollice, za deklico pa kot broško. Oboje mi je uspelo, saj sta bila vnuk in vnučka vesela sovic. Veselim se že novih delavnic.

Vera Albreht

TRŠKA GORA

28.1.2015 ob 8.30 smo se zbrali v DC in odšli na avtobus. Z avtobusom smo se odpeljali do Kmetijske šole, nato smo se odpravili peš na Trško goro.

Med potjo smo si ogledovali vinograde in zidanice. Zidanice so manjši objekti ob vinogradih, kjer vinogradniki pridelujejo in shranjujejo vino v sodih. Večinoma imajo eno nadstropje s kuhinjo in spalnico. Lucija, Andreja, Janez in jaz smo hodili bolj počasi, ker imamo premalo kondicije. Ostali so hitreje prišli na vrh Trške gore. Na vrhu je cerkev in več starih ter velikih lip. Na Trški gori je bil lep pogled na Novo mesto in na okoliške gričke. Na vrhu smo se ustavili in imeli prigrizek, malo smo tudi telovadili. Vsi smo bili zadovoljni, da smo prišli na vrh brez kakšnih problemov. Ker smo vedeli, da bo kmalu prišel naš



Mraz nas ni ustavil.
Foto: A. Bregant.

prevoz smo odšli nazaj v dolino. Kot ponavadi smo prišli v dolino ravno prav in z avtobusom smo se odpeljali v mesto in vsi smo bili dobre volje. Upam, da bomo pohode ponovili, ker se vedno dobro počutimo.

Sabina Rangus

VALENTINOVO

Za Valentinovo smo v okviru kreativne delavnice izdelovali okraske za valentinovo.

Na rdeč karton smo obrisali srčke, katere smo potem izrezali. Obesili smo jih na vrvice. Naredili smo tudi barvne krogle iz papirja. S srčki in krogi smo potem okrasili prostor.

Pogovarjali smo se tudi o ljubezni, saj je Valentinovo v znamenju ljubezni.

Zoran Stanimirovič



Pridni prsti.
Foto: A. Bregant.

DC NOVO MESTO

VESELI DECEMBER ŠENT-A NOVO MESTO

Pred decembrskimi prazniki smo okrasili novoletno jelko.

Obenem smo z okraski, kot so verige in snežinke polepšali naše prostore. V adventnem času smo prejeli tudi Betlehemske lučke. Med tem časom smo vsak dan odprli tudi posebni adventni kalendar, majhen žakeljček, v katerem nam je »Božiček« puščal zanimive rime in uganke, ki so nas vodile do nagrad kot so sladkarije, družabne igre in razne naloge. Na silvestrovanju pa smo zopet imeli zanimiv nagradni kviz. Če si ugotovil odgovor na vprašanje, ki si ga izvel, si dobil krasno nagrado. Zbralo se nas je zelo veliko, tako da smo se v tem času veliko družili in se ob tem dobro počutili.

Martin Udovč



Silvestrovanje.
Foto: N. S. Tišovec.

DC ŠENTLENT MARIBOR

KURENTI - PUSTNE ŠEME NA SLOVENSKEM

Oblečeni so v narobe obrnjene kožuhe, na glavi imajo posebno pokrivalo s krinko z dolgim nosom ter jezikom.



Maškare.
Foto: Mateja Goltes.

Z rogovi in peresi namesto ušes. Okoli pasu si navežejo kravje zvonce, v rokah imajo ježevko. Palica je narejena iz palice in ježevine. Kurenti nastopajo v skupini ali pa skupaj z orači.

Tu v našem dnevnem centru smo se našemili in poveselili ob pustnem torku! Posladkali smo se s krofi in veselo zaplesali ob dobri glasbi. Bilo je zelo lepo. Pust dolgih ust.

Zlatka Dolenc

SPREHOD V GOZD

V petek 20.2.2015 smo se člani ŠENTLENT-a Maribor odpravili na sprehod v Betnavski

DC ŠENTLENT MARIBOR

gozd v Mariboru.

Sprehod je potekal v dopoldanskem času. Hodili smo peš po označenih poteh. Na terenu smo bili vsaj eno uro. Vreme je bilo lepo, jasno in za sredino februarja ne preveč mrzlo. Zavedali smo se, da v gozdu nismo sami. Tam smo srečali druge sprehajalce, tekače in tudi gozdne živali. Ves čas nismo samo hodili, ampak smo za rekreacijo izvedli tudi nekaj telovadnih vaj. Bili smo v strnjeni skupini. Ograjen prostor, ki smo ga zasledili, predstavlja vodno zajetje. V gozdu je zrak čist, pa tudi tišje je kot v okoliških industrijskih predelih. Drevesa, ki jih je potrebno odstraniti, so posebej označena. Opazovanje gozdne raznolikosti je vedno zanimivo. Žal pa je gozd pogosto izrabljen za odlaganje odpadkov. Sprehod smo končali v bližnjem trgovskem centru. Gozd predstavlja poseben ekosistem, ki ga je vredno vedno znova obiskati.

Martin Vrezner

VELIKODUŠJE

Ali veš za mojo radost,
ali veš kaj DUŠA išče,
ali veš za malodušje.

Ne, to je VELIKODUŠJE
ki zahteva svoj cilj
in svojo lepoto,
ki pravi - zdaj prišel je tvoj čas.

Z nasmehom grem v novo jutro,
z nasmehom pozdravim bližnjega
in v meni zagori nov čas poguma.
In VELIKODUŠJE.

O, pozdravim DUŠO,
ki si želi razumevanja
in dozorevanja
in naj bo to moja želja
- še naprej.

Irena Štefancič

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

DREVO

Ko se rodiš, te krstijo
z vejico življenja
- kapljico vode,
v njej se rodiš.
Nato rasteš in sam iščeš
strugo svojih radosti,
ob tebi je voda,
je ob tebi drevo.
Zato, ko zaideš,
ko si sam in bolan,
takrat pojdi v gozd,
objemi svoje drevo
in napij se njegovega
soka radosti.
Uvidel boš, da si zopet tam,
kjer moraš biti
- eno z naravo in samim seboj.

Irena Štefančič

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

BOGRAČIJADA

4.12.2014 smo imeli v Stanovanjski skupini Ježica Bogračijado.

Povabili smo stanovalce iz vseh ljubljanskih stanovanjskih skupin. Naš Dominik je bil glavni kuhar. Skuhal je 15 litrov izvrstnega bograča. Brez pomoči ostalih navdušencev pa seveda ne bi šlo. Pomagal je Dejan, ki je v solzah lupil in nasekljal 3 kilograme čebule ter drugi stanovalci in zaposleni. Za prilogo smo imeli slasten domač, še topel česnov kruh in odlično pečeno polento z zelišči. Bograč so vsi gostje pohvalili in si ob tem polizali prste. Na koncu smo se posladkali z Nevenkino odlično orehovo potico, vrhunskimi rogljički iz Rečne ter drugimi sladkimi dobrotami. Preživeli smo čudovito sproščeno popoldne in že kujemo načrte za naslednje druženje ...

Stanovalci SS Ježica

PROJEKT ELOSH - BIVANJE S PODPORO

Projekt »Ključni izobraževalni rezultati za integracijo podpore in bivanja« (kratko ELOSH) prispeva k boju proti socialni izključenosti oseb, ki potrebujejo podporne storitve in sicer tako, da izboljša sodelovanje med podpornimi storitvami in stanovanjskim sektorjem.

Cilj projekta je prenos inovativnih učnih rezultatov in učnih gradiv za usposabljanja s področja podpornega bivanja v 7 državah članicah EU (Slovenija, Grčija, Nizozemska, Francija, Finska, Italija, Irska). ELOSH uporablja principe sodelovanja pri usposabljanju zaposlenih v službah podpornega bivanja predvsem z vključenostjo uporabnikov v razvoj in izvajanje storitev. Cilj projekta ELOSH je prenos inovativnih izobraževalnih rezultatov in učnih gradiv o podpornem bivanju. Oblikovano gradivo je v prvi vrsti namenjeno promociji sodelovanja pri oblikovanju storitev, vključujoč potrebe stanovalcev, ki so osrednja točka delovanja. Projektni partnerji so prilagodili izobraževalne programe in orodja potrebam v svojih državah ter ustvarili prilagodljiv evropski program.

Projekt ELOSH se izvaja od leta 2013 do leta 2015 v 9 državah EU. Partnerske organizacije predstavljajo evropske mreže, ki pokrivajo področje bivanja ranljivih skupin ter organizacije, ki izvajajo storitve bivanja na nacionalni ravni. Na začetku projekta je bila opravljena raziskava potreb v partnerskih državah glede izobraževanja in usposabljanja na področju podpornega bivanja za ranljive skupine. V nadaljevanju se je oblikoval skupni izobraževalni program, ki se je nato prilagodil za lokalne potrebe v 7 partnerskih državah. V vseh omenjenih državah smo izobraževalni program tudi izvedli in na podlagi evalvacij naredili izboljšave. Cilj projekta je uporaba prilagojenih Evropskih izobraževalnih programov za pomoč zaposlenim in izvajalcem, da bi bolje obvladali kompleksne potrebe pri podpornem bivanju.

Pomemben vidik dela v projektu je koprodukcija oziroma sodelovanje uporabnikov

(stanovalcev) pri razvoju in izvajanju storitev na področju bivanja.

Koprodukcija je pomembna predvsem zaradi tega, ker se usmerja v odnos med storitvami in skupnostjo, v kateri se storitve izvajajo. V projektu ELOSH se koprodukcija izraža skozi prilagajanje izobraževalnega programa ter v izvedbi izobraževanj, kjer je ključni poudarek na izražanju mnenj tako stanovalcev kot strokovnih delavcev, zaposlenih v programih bivanja.

Vloga ŠENT-a v projektu temelji na ustanovitvi lokalne koalicije organizacij, ki izvajajo storitve na področju bivanja, prilagoditev izobraževalnih programov v sodelovanju s stanovalci ter izvedba izobraževanja za strokovne delavce in stanovalce. V Sloveniji smo organizirali dve izobraževanju, prvo v oktobru za strokovne delavce in stanovalce v bivanjskih skupnostih iz različnih področij (duševno zdravje, brezdomstvo, motnje v duševnem razvoju itd). Drugo izobraževanje je bilo namenjeno strokovnim delavcem in stanovalcem stanovanjskih skupin ŠENT-a. Udeleženci pilotnih izobraževanj so bili z izvedbo zelo zadovoljni in so predvsem o koprodukciji izpostavili pozitivne vtise. Udeleženka - strokovna delavka je povedala, da »se je izkazalo kot zelo dobro, da so v delavnice (izobraževanja) vključeni uporabniki, saj na tak način slišimo njihov glas«. Stanovalec, ki se je udeležil pilotnega izobraževanja meni, da se bodo »uporabniki in strokovni delavci bolj slišali preko takega sodelovanja«.

Jasmina Jakomin, koordinatorka projekta ELOSH pri ŠENT-u



Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije. Vsebinska publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije

TA VESELI DAN KULTURE

Lep pozdrav. Praznovali smo tako praznik kulture kot tudi dan invalidov. Pa veste kateri dan je bil to? 3. december.

Letos so se zato na ŠENTPRIM-i odločili, da oba praznika v celoti povežejo in nas popeljejo na ogled ljubljanskega gradu. Tam naj bi si ogledali raznolike stvari, kar se za različne okuse spodobi.



Dobili smo se na Prešernovem trgu - ravno primerno za ta dan. Bilo nas je več kot deset. Pa smo šli. Z vzpenjačo? Ah, ne. Kar korajžno peš. Začeli smo na Študentovski ulici nasproti glavne ljubljanske tržnice.



Korakali smo navkreber po peščeni poti mimo obzidja do vrha.

Zbrani skupaj smo si šli najprej ogledati kaznilnico. Žal od tu nimam slik, kajti prizorišče je bilo grozljivo. Kaznilnica je

sestavljena iz nekaj celic, ki imajo malo okno v svet ter malo zarezetano okence na vratih celice. Ob vstopu v celico te pričakajo srce trgajoči stoki, ki so posledica dolgotrajnega mučenja in trpinčenja. Ne vem, če si kdo zna predstavljati mučenje, ki je bilo sestavljeno verjetno iz pomanjkanja hrane, higienskega minimuma, dnevne svetlobe, vkovanja v okove v prostoru polnem smradu in mraza.

Naslednja postaja je bila ogled razglednega stolpa. Vstopnine ni bilo, zato je bil obisk velik. Prevladovali so prvošolčki, bilo pa je tudi nekaj turistov.



V podstrešnem prostoru smo pridno čakali na vstop v stolp. V podstrešnem delu je pogled navzgor pokazal dva zvonova, navzdol pa stekleno lupo na tleh s pogledom v nižje nadstropje. S podstrešnega okna pa si lahko uzrl malo grajsko pot, del gradu in v ozadju del Ljubljane.





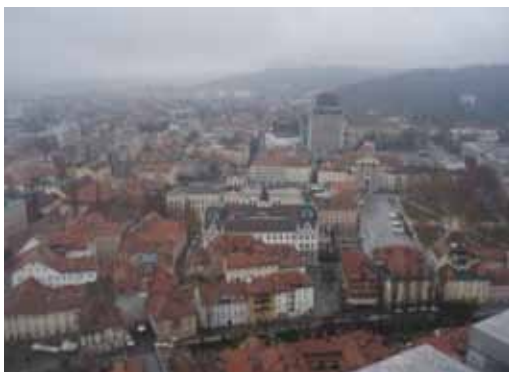
Kmalu je nastopil čas odhoda v stolp. Pot je vodila po spiralnih stopnicah na vrh.



Zgoraj nas je pričakal veličasten razgled na vse strani Ljubljane.



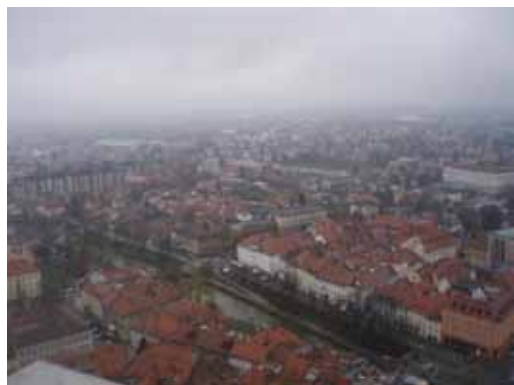
Pogled na grajsko območje pred gradom.



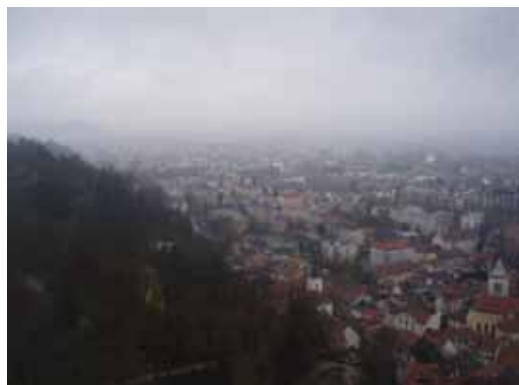
Smer - Cankarjev dom.



Smer - Narodna univerzitetna knjižnica.



Smer - Trnovska cerkev.



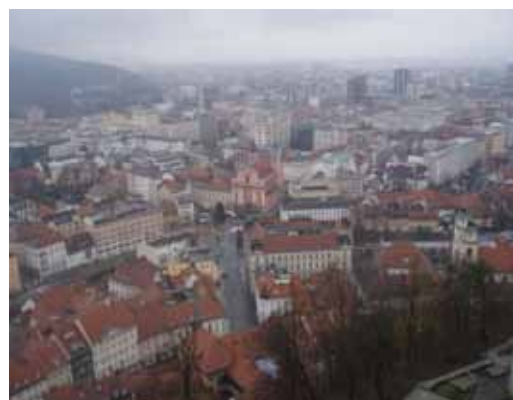
Smer - Rudnik.



Smer - železniška postaja.



Smer - Toplarna Moste.



Smer - Prešernov trg.



Smer - staro mestno jedro.



Smer -Kongresni trg.



In na koncu še razgled na grajsko dvorišče z ozadjem Ljubljane.

In po spiralastih stopnicah nazaj na grajsko dvorišče.



Nazadnje smo zavili še v muzej na gradu.



Tu pa se je izkazalo, kako se sodobnost tehnologije prepleta z zgodovino.



Ker se nahajamo v času kapitalizma, vam bo primerjava denarja nekoč in danes najbrž prijala.



In tako se je tudi naš ogled ljubljanskega gradu iztekel.

Tekst in fotografije: Rehabilitantka



KAKO PA KAJ UPORABNIKI?

»Nič o nas brez nas«, je bil že davnega leta 2009 naslov seminarja, namenjenega krepitvi uporabnikov, ki sta ga skupaj organizirala Mental Health Europe (MHE)-Evropska organizacija za duševno zdravje in European Network of (ex-) Users and Survivors of Psychiatry (ENUPS) - Evropsko združenje bivših in preživelih uporabnikov psihiatrije. Ta slogan, na žalost, še vedno obstaja večinoma samo na papirju, medtem pa smo priče vsakdanjim kršitvam osnovnih človekovih pravic in pravic oseb s težavami v duševnem zdravju.

Da ne boste mislili, da je tako samo v Sloveniji. 120 strani dolgo alternativno poročilo Združenih narodov o pravicah oseb z manjzmožnostmi je pravi odraz današnjega stanja (<https://www.dropbox.com/s/smf9saqatyixa1i/2015%2003%2004%20EDF%20Alternative%20report%20final%20ACCESSIBLE.pdf?dl=0>). Denar se z lopato meče skozi okna, konkretnih dejanj na področju izboljšanja naših pravic pa ni in ni.

Ali zahtevamo kaj tako grozno nemo-gočega, če hočemo bivati tam, kjer si želimo in kakor si želimo? Ne pričakujemo bogastva, ampak človeka dostojno življenje. Sedaj pa večina uporabnikov životari. Nizke pokojnine in socialne - »niso ne za živeti, ne za umreti«. In kako naj gledamo skozi prste zaposlenim na ministrstvih, ki nas ignorirajo in nas ne vključujejo v oblikovanje zakonodaje, ki naj bi urejala naša življenja? Nismo vredni niti odgovora na uradna pisma, čeprav so napisana vljudno in ne želimo nič drugega kot to, da nam namenijo par minut svojega časa? Svojega časa? Saj so vendar plačani iz naših žepov, mar ne?

Čas je, da slogan »Nič o nas brez nas« spremenimo in rečemo »Dost je!«

Dragi uporabniki, kar nekaj nas je, ki želimo konkretno kaj spremeniti. Imamo voljo in znanje. Se nam boste pridružili?

Andreja Štepec

O POMLADI

Je prišla v deželo in na vas pomlad,
že cvetlice kukajo okoli nas.
Je sonce prišlo že na obzorje,
kmetič že veselo zemljo orje.
Se obrezujejo zdaj drevesa,
se na polju delajo čudesa.
Se sejejo zdaj rastline,
glej, že regrat iz zemlje rine.
Kmetič še zemljo gnoji,
pa še trto obrezuje
in v čebelji panj pogleduje.
Pa pridejo še žuželke na plan,
to za ptičke je velik dan.

Zato ob koncu naj vam povem:

» Imejmo pomlad radi in
se sonca veselimo bolj kot
ponavadi!«

Vinko Krajnik

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

ZAVOD DLAN

Zavod Dlan je zaposlitveni center v Mariboru, ki zaposluje 5 invalidov na zaščitnem delovnem mestu, mentorja in direktorico.

Naša primarna dejavnost je knjigoveštvo, ki pa jo v letošnjem letu nadgrajujemo s tiskarsko dejavnostjo in izdelovanjem škatel po naročilu. Letos nam je uspelo tudi delno urediti poslovni prostor, in sicer smo sanirali tla - položili smo itison plošče. Trenutno prenavljamo okoli 300 knjig za okoliške knjižnice, izdelujemo škatle za Pravno Fakulteto v Mariboru in škatlice za nakit po naročilu mladih oblikovalcev.

V prihodnosti si želimo investirati v osnovno opremo na področju sitotiska, spiralne vezave in izsekovanja ter postati še boljši in prepoznavnejši v svoji dejavnosti. Zavod Dlan je tudi partner v projektu SOTRA, kar pomeni, da sodelujemo na grafičnem, logističnem in marketinškem področju.

Silvija Janežič



Zavod Dlan.
Foto: Silvija Janežič.

ZMAGA NAD SAMIM SEBOJ JE NAJVEČJI USPEH

Že kar nekaj časa je, kar sem odšla od doma. Moja mama je bila izjemna gospodinja, jaz pa se še vedno lovim sama s seboj po hiši. Sicer poznam eno goro nasvetov kako narediš, da je hiša bleščeča. Pa vendar so moje šipe lisaste, perilo pisano, posode nebleščeče... Pa kaj hočemo, si rečem. Vsi nismo talenti za pospravljanje. Vendar vem, da je funkcionalna sposobnost pogoj za kvaliteto življenja, zato se vsake toliko vržem na pospravljanje. Vem in sem prepričana, da je urejenost moje hiše indikator mojega zdravja.

Ko se po tleh valjajo plemenite mačke, ko se v koritu nabira posoda, vem, da sem bolna, vem, da nimam volje do življenja. Vendar se ne obsojam. Pravim si, kot umetnica življenja lahko počnem kar hočem. Sem upokojena, sem svobodna.

Tekom let sem prišla do spoznanja, da zunanji red prinaša notranji mir. Ne vem, če je to čisto res, vendar lažje vihtim metlo in cunjo in si kot mantra ponavljam: zunanji red ustvarja notranji red. Da o meditaciji med urejanjem hiše ne pripovedujem. Globoko diham in ponavljam religijske mantre. Diham v ritmu in ko je končano, se vsa srečna nasmejim.

Toda za resne gospodinje je to lari fari. Moja mama kot vrhunška gospodinja bi se samo zmrndila nad tem.

Imam pa prijateljico Anico, mojega hišnega angela. Zakaj angela? Ker ona naredi pospravljanje prijetno in neboleče, vmeša malo čarobnega praška in veliko smeha.

Najpomembnejša njena teorija je čiščenje s kisikom. Namesto jutranjega drgnjenja priporoča čiščenje s kisikom. Ko zračimo stanovanje, kar je alfa in omega jutranjega čiščenja, naredimo nekaj telovadnih vaj, da očistimo telo umazanije in postanemo dobre volje. Njena čarobna praška sta jabolčni kis in pecilni prašek. Z njima napada vso svinjarijo in pri tem uničuje vso mogočo umazanijo in madeže. In ko pospravi; mimogrede - pospravlja le, ko je

dobre volje; se crklja z razno raznimi dobrotami. Njena specialiteta je golaž z ogromno čebule, drugače pa je to bolj ptičja hrana. Za zajtrk pa se ji cedita med in mleko. Sproti pomiva in ko prideš k njej na obisk, je, kot bi prišel v laboratorij. Pa ni utrujena, saj pospravljanje ni njena glavna obveznost. Da je življenje bolj barvito, slika. Vendar ne le na papir, celo njeno stanovanje je paleta. In pravi še, da na silo narejene stvari niso dobre, ker prinašajo slabo energijo. V ritmu in z ljubeznijo.

In nikoli ni zatežena, ko pripoveduje o pospravljanju, čeprav je zelo urejena.

Anica je ena mojih lepših pospravljalških epizod. Seveda mi je najbolj všeč njena teorija o kisiku, v shrambi pa že imam pecilni prašek, ker je res učinkovito sredstvo proti madežem.

Ob pospravljalških debatah sva postali tudi prijateljici

Kakor koli, lepo je, če je hiša urejena. Mislim, da so drobne zmage v gospodinjstvu tudi del naše sreče. Prav vsaka ali vsak ima kje skrite okostnjake. Ne vznemirjajte se zaradi tega, morda je včasih bolje oditi na sprehod, kot pravi Anica.

Lidija Maričič in Anica Spaich

HVALA BOGU SE NE POGOVARJAM Z RADIEM

Osma noč nespečnosti, osem neizsanjanih noči...

Kot črv na soncu se zvijam v postelji. Poslušam radio, ki mi pripoveduje dogodke, ki sem jih preživela, moje skrivnosti obelodanja. Moje najbolj skrite misli ve. Hudiča.

Hudo me zanima ali samo jaz to slišim. Poleg mene spi moj mož, vprašala bi ga ali tudi kaj on sliši, pa mi moj notranji glas govori: »Tiho, tiho, da te ne odkrije. To je tvoja skrivnost, saj veš, kje se to konča. Norišnica.«

Tako rada bi izključila radio v sebi, pa ne gre. Zamijim, se spravim v položaj fetusa, pa slišim le: »magla svuda, magla oko nas.« Bežimo, dokler nas vse ne zaduši.

Iskala sem luč. Med vrati je zasijal žarek svetlobe - morda upanja. V hiši je bilo svetlo. Vendar je igral radio. Moja duša je bila razcepljena na dva dela - svetlega in temnega. Za trenutek sem si odpočila, za tisočinko sekunde sem zadihala. »Samo nikomur ne povej, samo nikomur ne povej«, sem si šepetala. Ne vem, ali me je kdo slišal.

Zagledala sem prekrasnega harlekina. Plesal je na pajkovi niti in se mi vražje smejal, spogledala sva se. Naredil je par salt in se mi zahihital v obraz. »BOLNICA, bolnica, bolnica hi, hi...« Zašepetala sem: »OOTakoj grem ugasnit radio, vse naredim, kar boš rekel. Trapa, ti ne slišiš muzike iz radia, ti jo slišiš v glavi.«

Ne. Ne. Ne. Ne vem, kje sem zaslišala: »neko postoji, neko kao ti.« Gledala sem, kje je kdo.

»No, a vidiš... Bolnica.«

»Ti si navaden privid, zaprem oči, pa te ni!« Hudoba ni in ni hotela zginit ali sem gledala ali ne. Pritisnila sem dlani na oči! Tudi to ni pomagalo! Srhljiv krohoh sem slišala. Nemočno sem gledala.

Plesal je okoli mene in kričal: »se greva kartat, se greva kartat« in vpil: »se bojiš ali ne.« Iz Eolove troblje so se vsipale karte. Histerično je pobiral karte in odprl karto s sliko polja in jo založil. Tudi jaz sem jih pobrala par. Toda namesto slik kart so bile naslikani zdravniki iz bolnišnice. Slišim njihove glasove, čutim njihovo dobrohotno podporo, mir in vsi držijo pesti, da bi se izmazala. Ne slišim jih, ne razumem jih. Edino prof. Đorđevića iz nebes. »Ne okreni se sine.«

Zbežala sem v kuhinjo. Na štedilniku je bil lonec zelja. Pela sem si: »Jaz sem vesel, jaz bi zapel, jaz sem Anton aus Tirol.« Zanimivo, hrana je prepodila harlekina, legla sem in v glavi mi je odmevalo: »Let it beeeeeee.«

Mucica mi je legla na prsi, predla mi je na uho in zaspala sem. Kajti edino v spanju sem bila varna. Pred prividi.

Zjutraj me je zbudil mož in me peljal na injekcijo Haldola. Nisem se počutila dosti bolje, sem pa spala cel dan. Zvečer sem se zbudila, jamrala in čakala grozo prejšnjih dni. Megla se je valila po sobi.

Potegnila sem zadnji as, karto s prof. Švabovo. Neznansko milo me je gledala in dejala: 200 mg Prazina. In takoj jutri na kontrolo.«

Tekla sem v kuhinjo, odprla miznico, kjer imam lekarno, brskala sem in kopala kot kokoš in nazadnje našla rdeče lepote. Pogoltnila sem dva cukrčka in čakala učinek. Mir v duši in mir v glavi in odrešujoča tišina me je uspavala. Ni bilo Harlekina in ni bilo bolnice, le tema, tema, ki je brisala moje možganske vijuge!

Sonce me je zbudilo, prisluškovala sem muziki. Bila je čisti užitek, moji možgani niso zaznavali podtonov.

Zvenela je le muzika, ki je moja največja zabava na svetu.

Čez par dni sem bila na kontroli in s prof. Švabovo sem se smejala! Namuznila se je in dejala, da ni vedela, da je zmožna tele-

portacije!

In zdaj molim in molim! Hvala bogu in sv. Prazinu.

Vprašam se, ali je to res. Da, to je opis čisto navadne blodnje. Ki se je rešiš edino z zdravili, le-ta pa so za vsakega drugačna!

Seveda pa sem najbolj srečna, da ločim kaj je res in kaj je domišljija.

Lidija Maričič

PESEM

Kadar ustavi se čas
za vse nas,
si priznamo, da ni vse
v materialnih dobrinah,
ki siromašijo človeka.

Ni vse tako kot
se zdi,
so pa dostikrat
prazno upanje in
osiromašeno srce,
ki kakor neznanec
brez topline gre
mimo človeka.

Še vedno nam
vladata časovna mrzlica,
na kupe trgovin,
kjer brezupen človek
zapravlja denar,
ne da bi vedel
kaj mu manjka.

Jožica Hudoklin

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

RAZNOBARVNO

Ne vemo katerega dne je Bog ustvaril barve, vemo pa, da so barve pomembne v življenju vsakega od nas in da nas spremljajo skozi vse življenje. Že ob rojstvu nam dodelijo barvo glede na spol. Za fantke modra, za punčke roza. Ob smrti nam nenapisano pravilo veleva črno, v nekaterih deželah pa belo barvo. Pikov as (črna barva) je igralna karta smrti. Vsak od nas ima svojo najljubšo barvo. Moja je črna, barva moje duše. Šalim se. Rad imam črna oblačila, saj k črni lahko kombiniramo vse ostale barve. To je zelo pomembno za nas moške, modne nepoznavalce. Črna je vedno modna.

Zdravilna moč barv. Jejmo živila vseh barv, oblik in okusov. Raznobarvne sestavine na našem krožniku in gibanje sta pravi recept za zdravo in dolgo življenje. Baloni vseh barv, velikosti in oblik, poleg torte ne smejo manjkati na nobeni rojstnodnevni zabavi. Meni ljuba barva je tudi barva čokolade.

Barve pomirjajo. Svet ni črno-bel. Svet je lepši, če ga gledamo skozi rožnata očala. Vsake oči imajo svojega »malarja«. Naše oči zaznavajo na tisoče barvnih odtenkov. Barvni spekter je širok. Dokazano je, da se ob enakih barvah ljudje različno počutimo. Eni boljše, drugi slabše. Seveda je odvisno tudi od trenutnega razpoloženja. Slogan »Barve spremenijo dom« večkrat slišimo in preberemo v medijih. Ljudje preživimo veliko časa doma (računalnik, TV), oziroma ga prespimo. Kljub temu je pomembno katere barve nas obdajajo. Ob določenih barvah se počutimo prijetno in domače, ob drugih pa ujetje in utesnjenost.

Zrcalce, zrcalce na steni povej, katere najlepša barva v deželi je tej. Vsaka država, dežela ali mesto ima svoj grb in svoje barve v zastavi. Barve nemške zastave so črna, rdeča in zlata. Slovenska trobojnica je v belo, plavi, rdeči barvi. Kot nas uči zgodovina so to tudi barve francoske revolucije. Vsaka ima svoj pomen. Barve ponazarjajo svobodo, bratstvo in enotnost. Tudi razna društva in športni klubi imajo svoje barve, vendar so le-te

velikokrat odvisne od glavnega sponzorja.

Bodite hitri, drzni in barviti. Na našem modrem planetu živimo ljudje različnih barv kože in las. Poznamo tople, hladne, vesele in vroče barve. Povej mi katere barve so ti všeč in povem ti kakšen človek si. Politiki pogosto menjajo svoje barve, kot v naravi spreminja svoje barve kameleon. Zelena je barva trave, zelena pa je tudi zavist. Poznamo rumeno sonce, modro morje in sinje modro nebo. Modro-bela diši po morju. Rdeča je barva za nevarnost in prepoved. Vendar je rdeča tudi srčna barva. Rdeča je barva krvi, čeprav se nekateri hvalijo, da imajo modro kri. Nekateri prisegajo na barvo srebra in zlata. Vendar ni vse zlato, kar se sveti. Poznamo tudi različne barve dragih in poldragih kamnov. Diamanti so dekletovi najljubši prijatelji.

Odprite vrata barvam v svoje življenje. Ljudje obožujemo barve. Radi imamo letne čase in občudujemo za ta čas pripadajočo barvo. Zima nam s svojo belino prinaša umirjenost in spokoj. Nekaterim je všeč pomlad, ko vse ozeleni in zacveti. Poletje je čas veselih in igrih barv. Drugim so najlepše barve tiste, ki jih prinese jesen.

So pa zato mnogi (mladi), ki mislijo, da so manj cvetoče barve v jeseni življenja. Vendar brez skrbi, sami si lahko omislimo barve življenja. Barvajmo skupaj, obstaja velika paleta barv.

Drznite si na svet gledati barvito.

Jože M.



Raznobarvno.
Avtor risbe: Jože M.

MOJA ZGODBA

V svojem življenju sem se razveselil vsake malenkosti, saj se nisem rodil v premožni družini. Moj oče si je vzel življenje, tako da sem živel z mamo. Moja mama ni znala razpolagati z denarjem, ki sva ga dobila, zato sva bila odvisna od dobre volje sorodnikov, posebej dedka.

V šoli sem imel učne težave, saj sem se težko učil oz. se nisem znal. Kasneje sem s pomočjo prijatelja osvojil učne snovi in dokončal srednjo tehnično šolo. Obiskoval sem tudi faks, naredil tri izpite in ga opustil zaradi finančnih težav. Ker mama ni znala ravnati z denarjem, sem pogosto skrbel za gospodinjstvo in plačeval položnice. Veliko sem delal preko študentskega servisa, da sem lahko plačeval mamine dolgove.

Pri izbiri prijateljev nisem imel sreče, saj so me pogosto izkoriščali. Zaradi tega sem se počutil odrinjenega, kar me je zelo bolelo. Po naravi sem čustven človek, z veliko socialnega čuta, saj rad priskočim na pomoč. Ljudje so kdaj izkoristili mojo dobroto, saj imam težave s samozavestjo. S pomočjo programa Pelikan sem spoznal nove prijatelje in se učil živeti samostojno. Posebej sem se navadil govoriti o sebi in svojih občutkih, kar prej nisem nikoli.

Spoznal sem nove, krasne stanovalce, s katerimi sem navezal prijateljske vezi. Občasno navezujem stike preko družbenih omrežij. S pomočjo računalnika sem navezal stik s sošolci in prijatelji iz mladosti. Želim si spoznati dekline, s katero bi se razumel in si ustvaril družino.

V prostem času sem rad med ljudmi in se pogovarjam o različnih temah. Moja strast je prebiranje zgodovinskih knjig. Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil Mestni knjižnici Ljubljana za brezplačno članstvo. Zelo rad obiskujem vašo knjižnico in prebiram zgodovinsko literaturo.

Simon Novak

Najdete nas po vsej Sloveniji

Klik na sliko, skok na ŠENT



Sledite nas na družbenih omrežjih

